

LUNGENSport – FIT ZUM ATMEN



Was ist Lungensport?

Lungensport ist ein spezielles „Ausdauertraining“, mit dem Unterschied zum „normalen“ Sport, dass die Teilnehmer aufgrund ihrer verschiedenen Lungenerkrankungen ständig zu wenig Luft bekommen. Das erfordert dann eine besondere Sportstunde. Unter Berücksichtigung spezieller Atemtechniken findet ein Training auf angepasstem Belastungsniveau statt. Muskeln werden gedehnt, entspannt, es werden Spiele gemacht und es soll Spaß machen, wie in einer „normalen“ Sportstunde auch.

Ziele des Lungensports:

- ⇒ Verbesserung der Lebensqualität
- ⇒ Steigerung der Leistungsfähigkeit bei Alltagsbelastungen
- ⇒ In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung lernen, welche Belastung möglich ist
- ⇒ Ein Gefühl für die richtige Belastungsintensität entwickeln
- ⇒ Bewusstsein, Freude und Spaß am Sport – trotz chronischer Erkrankung

Lungensport ist kein Leistungssport!

Lungensport soll helfen, die körperliche Belastbarkeit zu verbessern, die krankheitsbedingten Symptome zu mindern und neue Lebensqualität zu gewinnen.

Sie sind krank und möchten daher am Rehabilitationssport teilnehmen?

Na dann: „Herzlich willkommen!“ im Soester TV.



Wer kann Lungensport machen?

Menschen mit:

- ◇ Asthma bronchiale
- ◇ chronischer Bronchitis
- ◇ Lungenfibrose
- ◇ Lungenemphysem
- ◇ Mukoviszidose
- ◇ Zustand nach Lungen-OP



Wie kommen Sie zum Lungensport?

- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, bzw. Ihrem Hausarzt. Dieser wird Sie untersuchen und Ihnen den Lungensport verordnen.
- Werden Sie Vereinsmitglied. Die STV-Lungensport-Gruppen in Soest bestehen seit dem Jahr 2000. Die Fachübungsleiterinnen betreuen sie fachkundig und bieten gemeinsamen Sport im ev. Gemeindehaus gegenüber dem Marienkrankenhaus. Machen auch Sie mit und werden Sie fit zum Atmen!

Lungensport-Gruppen in Soest:

ev. Gemeindehaus Soest
Widumgasse 1, 59494 Soest

montags:

- Grp. 1 u. 2: 09:30 – 10:30 Uhr

freitags:

- Grp. 3: 17:00 – 18:00 Uhr
- Grp. 4: 18:00 – 19:00 Uhr
- Grp. 5: 19:00 – 20:00 Uhr

(Hinweis: ab Ostern 2023, Beginn jeweils 15:30; 16:30, 17:30 Uhr)



Soester Turn-Verein v. 1862 e.V.
Geschäftsstelle: Grandweg 20
59494 Soest / Westfalen

TURNABTEILUNG

www.stvturnen.de
lungensport@turnen-stv.de

Anfragen: telefonisch an Frau Beckord 02527/1426 oder per Email an: lungensport@turnen-stv.de